

Dilluns

9 Macarrons amb pesto de tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 753 Lip: 31,37 Prot: 27,38 HC: 89,88

16 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva
Truita de carabassa i carbassó
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 727 Lip: 28,87 Prot: 21,47 HC: 92,45

23 Arròs integral alla Norma
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 757 Lip: 26,66 Prot: 21,99 HC: 106,31

30 Macarrons amb napolitana i crema de formatge
Lluç al forn
Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita variada i Pa

Kcal: 744 Lip: 23,95 Prot: 29,03 HC: 102,70

Dimarts

10 Llenties amb daus de patata, carabassa i pastanaga
Palometa amb arrebossat casolà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 857 Lip: 29,01 Prot: 41,79 HC: 109,65

17 Arròs integral 3 delícies amb oli d'alfabrega
Pollastre al forn amb crosta de mel
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 896 Lip: 26,24 Prot: 36,95 HC: 113,66

24 Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga
Daus de vedella amb ceba i pebrot verd
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 755 Lip: 28,28 Prot: 31,26 HC: 90,76

31 Paella vegetal
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita variada i Pa

Kcal: 758 Lip: 22,79 Prot: 37,62 HC: 102,51

Dimecres

11 Crema de pèsols i ceba amb brou vegetal
Pizza de gall d'indi i ceba amb olives verdes
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

Kcal: 967 Lip: 44,58 Prot: 32,29 HC: 105,36

18 Sopa de brou amb pistons
Mandonguilles a la jardineria
Patata dau
logurt i Pa

Kcal: 1.047 Lip: 48,00 Prot: 41,54 HC: 124,97

25 Cigrons a la catalana amb ou dur
Llom arrebossat casolà
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa

Kcal: 849 Lip: 54,16 Prot: 37,29 HC: 133,34

Dijous

12 Patata xafada amb bròquil
Daus de pollastre a l'estil indi amb curri
Puré de patata i carbassó
Fruita variada i Pa

Kcal: 997 Lip: 36,09 Prot: 40,68 HC: 126,15

19 Crema de carbassó amb crostons
Cues de rap amb salsa de tomaquet
Arròs saltat
Fruita variada i Pa

Kcal: 587 Lip: 18,87 Prot: 13,07 HC: 92,43

26 Sopa marinera amb pasta
Pernilets de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 706 Lip: 25,66 Prot: 38,43 HC: 78,89

Divendres

13 Patates estofades a la marinera
Salsitxes de porc amorosides amb pisto
Fruita variada i Pa

Kcal: 711 Lip: 25,71 Prot: 33,05 HC: 87,84

20 TASTET: PIRULETA DE FORMATGE
Cigrons a la catalana amb ou dur
Crestes de tonyina al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 893 Lip: 38,88 Prot: 26,55 HC: 103,98

27 Crema de carabassa i pastanaga amb pipes de gira-sol
Lluç amb samfaina
Fruita variada i Pa

Kcal: 464 Lip: 14,86 Prot: 23,00 HC: 57,84



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

Coneixer Greentastic

ELS QUATRE PILARS DE GREENTASTIC

Des de Mediterrània apostem per un nou model d'alimentació orientat a crear hàbits de menjar saludables i reduir l'impacte mediambiental a través d'una elecció responsable dels aliments.

Sostenibilitat



Som respectuosos amb el medi ambient:
Elecció de les **primeres matèries**.
Reducció de residus
Aprofitament d'excedents

Salut



Una alimentació equilibrada és fonamental per mantenir una bona salut, per la qual cosa el nostre programa es centra en **promoure hàbits de vida saludable des de la infància**.

Educació



Ens importa donar a conèixer una **cuina sostenible** basada en **aliments de proximitat, fàcils de cuinar i consumir**. Volem conscienciar sobre l'**impacte nutricional i mediambiental** de la nostra alimentació.

Alimentació



Una alimentació basada en: **Productes de temporada**. **Reduir** el consum excessiu de **carn, sobretot processades**. Augmentar el consum de llegums. **Consumir diàriament fruites i verdures**.



Programa de nutrició i hàbits saludables del Grup Mediterrània

Si has menjat...

Pasta/arròs/patata/llegums + carn
Pasta/arròs/patata/llegums + peix
Pasta/arròs/patata/llegums + Huevo
Verdures + carn
Verdures + peix
Verdures + ou
Fruites o làctics

...hauries de sopar

Verdures + peix o ou
Verdures + carn o ou
Verdures + peix o carn
Pasta/arròs/patata/llegums + peix o ou
Pasta/arròs/patata/llegums + carn o ou
Pasta/arròs/patata/llegums + peix o carn
Fruites o làctics